

『健康チェック・健康相談会』のお知らせ

～今から始める！骨粗しょう症対策～

【日 時】4月12日(水) 受付：13時～15時
13日(木) 受付：9時～11時

【場 所】市保健センター(糸米二丁目6番6号)

【対 象】市民で健康づくりに関心のある方、健康診査結果についてご相談がある方など

【内 容】骨の強さ測定、体組成測定、保健師・管理栄養士による健康相談、理学療法士によるミニ講話・実技「自宅でできる骨粗しょう症を予防する運動」など

【参加費】不要

【申し込み】不要。受付時間内に会場にお越しください。

【持参物等】各種健康診査結果(お持ちの方)

【注意事項】・体組成測定をご希望の方は裸足になれる服装でお越しください。

・会場は混雑する可能性があるため、マスク着用での参加をお勧めします。

・体調の悪い方は参加をご遠慮ください。

【問い合わせ】市保健センター(Tel.083-921-2666)

令和5年度 第1回福祉講座

『認知症サポーター養成講座』のご案内

認知症サポーターは、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る地域の身近な応援者です。誰もが安心して暮らせる宮野を一緒に考えてみませんか？

【日 時】4月25日(火)

13時30分～15時

【場 所】宮野地域交流センター 大会議室

【講 師】北東第2地域包括支援センター職員

【定 員】40名程度

【締 切】4月21日(金)

【申し込み】宮野地区社会福祉協議会

事務局(Tel.083-928-0255)

『ブックスタート体験会』のお知らせ

山口市では、絵本に関心を持ち始める時期の乳児とその保護者を対象に、絵本を無料で贈呈し、絵本を通して親子の絆を強めることができる「ブックスタート体験会」を開催しています。ぜひご参加ください。

【日 時】5月19日(金)

10時～12時、14時～16時

【場 所】宮野地域交流センター

【対 象】令和4年10月1日から令和5年1月31日の間に生まれた乳児とその保護者

※受付は随時行います。

・所要時間は15分程度です。

・対象者にはハガキでご案内いたします。

【問い合わせ】

山口市立中央図書館(Tel.083-901-1040)



—4月の行事予定—

1日(土)	体育委員会総会	交流セ
2日(日)	福祉員総会	社協
5日(水)	始園式・入園式	三の宮保
10日(月)	始園式	宮野幼
	始業式	宮野小・大殿小
	始業式、入学式	宮野中・大殿中
	パソコン講座	交流セ
11日(火)	入学式	宮野小・大殿小
12日(水)	新入生歓迎会	大殿中
13日(木)	入園式	宮野幼
14日(金)	センター運営協議会	交流セ
15日(土)	社会福祉協議会総会	社協
	参観日	大殿小
15日(土)	子ども会総会	子ども会
21日(金)	宮野なかよしクラブ(子ども食堂)	社協
	こいのぼり掲揚式	三の宮保
25日(火)	参観日	宮野小
	福祉講座	社協
26日(水)	家庭訪問(～28日)	大殿小
	3年生修学旅行(～28日)	大殿中
27日(木)	四団体総会	交流セ
27日(木)	こいのぼり運動会	宮野幼
28日(金)	パソコン講座	交流セ

ごみ・資源等の収集日は、「山口市ごみ・資源収集カレンダー」をご覧ください。

令和5年度「市民登山教室の会」

～「市民登山教室の会」は

前向きなあなたを応援します～

【内 容】日帰り登山を年5回程度、清掃登山を年2回程度実施

【会 費】2,000円(1年間の通信費・資料代等です)

【申し込み】往復はがきに郵便番号、住所、氏名、生年月日、携帯番号、血液型を記入し下記まで送付

〒753-0821

山口市葵 1-4-14「市民登山教室の会」事務局

【問い合わせ】同事務局 090-9460-3381(阿部)

『スポーツの森』からお知らせ

山口市スポーツの森での「教室」に参加しませんか!「いきいき健康教室」及び「かんたんヨガ教室」は、途中からの入会もできますので、山口市スポーツの森(Tel.083-928-1120)まで、お問い合わせ下さい。

いきいき健康教室

中高齢者の方々を対象にスポーツを通して、健康で元気になるための教室を開催

1学期 4月14日(金)～6月23日(金) 10回

2学期 9月～11月 3学期 1月～3月

参加料: 学期 3,000円 1回 400円

かんたんヨガ教室

初めての方にも、無理なくヨガを楽しんでいただけます。呼吸を深めて、気持ちよく体を動かしましょう。

10回コースを年3回実施。

1学期 4月20日(木)～6月29日(木) 10回

2学期 9月～11月 3学期 1月～3月

参加料: 学期 5,000円 1回 600円



宮野地域交流センター活動推進委員会

〒753-0011

山口市宮野下3054(住吉)

山口市宮野地域交流センター内

TEL 928-0250

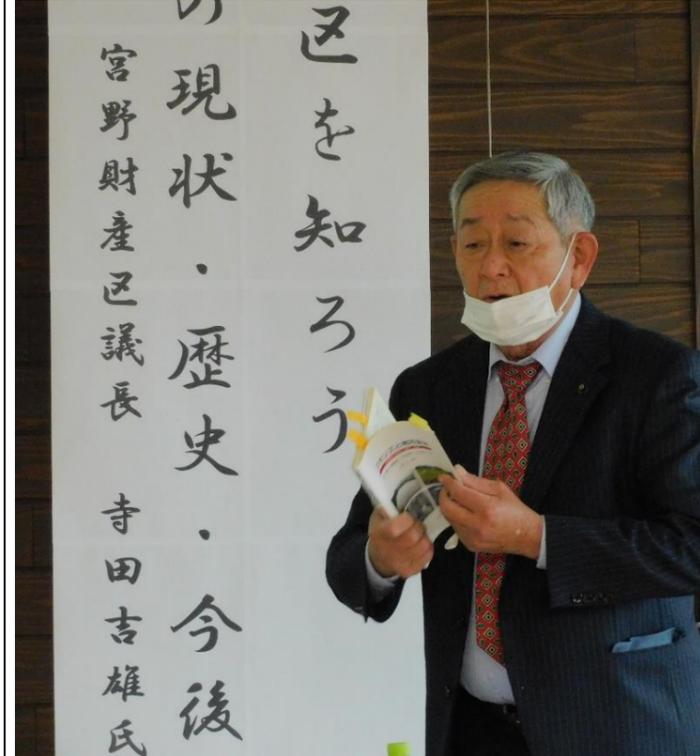
FAX 928-0302

令和5年4月1日号

通巻433号



2/18(土)『宮野歴史講座』開催!



2/25(土)『救命講習会』開催!



高齢者保健福祉総合調査にご協力ください

各地域の民生委員が、対象者世帯を訪問し、聞き取り調査を行います。

【期 間】5月～6月

【対 象】70歳以上の一人暮らし世帯の方
75歳以上の二人暮らし世帯の方
その他、調査が必要な高齢者世帯等の方

【問い合わせ】市高齢福祉課(Tel.083-934-2793)

『仁壁神社春祭・勸学祭』のお知らせ

【日 時】4月1日(土) 勸学祭 11時～

4月4日(火) 春 祭 11時～

春祭では、講談師神田京子氏による講談独演会や、餅まきがあります。

講 談：13時～(神楽殿、約1時間)

餅まき：講談終了後



『宮野地区体育委員会総会』のお知らせ

【日 時】4月1日(土) 19時～

【場 所】宮野地域交流センター1階 大会議室

上記の日程で開催しますので、令和5年度の体育委員の皆様は、ご参加をよろしくお願いいたします。

『四団体合同総会』のお知らせ

(自治連合会・観光会・消防後援会・活動後援会)

【日 時】4月26日(水) 13時30分～

【会 場】宮野地域交流センター1階 大会議室

上記の日程で開催しますので、関係者の方々のご参加をよろしくお願いいたします。

令和5年度宮野地域交流センター活動サークル一覧

分類	団体名	活動内容	会場	曜日	時間
健康・体力づくり・レクリエーション	宮野合気道教室	合気道の稽古	大会講室	毎週日曜 毎月第1・3・5木曜	8:30 ~ 13:00 18:00 ~ 22:00
	一木卓球	卓球	大会講室	毎月1~4日曜	13:00 ~ 15:00
	太極拳同好会 みやの	太極拳	大会講室	毎週月曜	9:30 ~ 12:30
	シニア社交ダンス	高齢者の娯楽、気分転換、身体活性を目指し、社交ダンスの練習を行う。	大会講室	毎週月曜	13:00 ~ 17:00
	ステップ21	健康体操	大会講室	毎週月曜	19:00 ~ 20:30
				毎月第1・2・3・5水曜	13:30 ~ 15:00
	多目的室1	毎月第4水曜			
	すこやかクラブ	卓球	大会講室	毎週火曜	9:00 ~ 11:30
	宮野サークル	健康向上のため(卓球)	大会講室	毎月第1・3・4・5火曜	10:00 ~ 12:00
	西京華伝隊	ヨサコイ練習	大会講室	毎週火曜	19:30 ~ 22:00
	白蓮術	白蓮術体操を体得し、健康を維持する。健康体操。	大会講室	毎週水曜	8:30 ~ 11:00
	スローヨガピクス	特許取得の「ハッピーバンド」を使った有酸素運動(ストレッチ)です。8拍の腹式呼吸でヨガのポーズを行い、筋力UPと健康増進を目指します。	大会講室	毎週水曜	11:00 ~ 12:30
	宮野音頭保存会	宮野音頭の伝承と、色々なジャンルの曲に合わせて楽しく身体を動かす	大会講室	毎月第4水曜	13:00 ~ 16:00
	スポーツウェルネス吹矢山口西京支部	吹矢を通して人的交流と健全な体づくり	大会講室	毎月第2・4・5木曜	9:00 ~ 12:00
※1、5月は第1・4・5木曜 毎月第1・3土曜					
リフレッシュ3B	「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」をキーワードに老若男女を問わず誰でも楽しめるように考案された健康体操。ボール、ベル、ベルダーといった用具を使用することでしっかりとした健康効果がある。	大会講室	毎月第1・2・4・5木曜	13:00 ~ 17:00	
			多目的室1		毎月第3木曜
フォークダンスクラブ	フォークダンスを習う	大会講室	毎週金曜	9:00 ~ 12:00	
華道	小原流いけばな	いけばな稽古	研修室2	毎月第1・3月曜	18:00 ~ 21:00
				毎月第2・4月曜	13:00 ~ 16:00
書道	日本習字	毛筆と硬筆の指導	研修室1	毎月第2・4・5金曜	15:00 ~ 21:00
			研修室2	毎月第1・3金曜	
音楽・芸能	宮野謡の会	謡曲の稽古(喜多流謡曲を初歩から学ぶ)	和室	毎週月曜	9:00 ~ 12:00
	真心流吟道真水会	詩吟・歌謡吟詠の練習	研修室2	毎月第1・3火曜	10:00 ~ 12:00
			大会講室	毎月第1・3水曜	18:30 ~ 20:30
	ネーマ&ブランチエ	女声合唱	研修室1	毎週水曜	10:00 ~ 12:30
			大会講室	毎週土曜	13:30 ~ 17:00
宮野吟詠会	詩吟の稽古	研修室2	毎月第2・3水曜 ※1、8月は休み	13:30 ~ 15:30	

令和5年度宮野地域交流センター活動サークル一覧

音楽・芸能	Joy MC (ジョイ ミュージカルカンパニー)	ミュージカル及びオペラ曲を年間通して学んでいく。みやのまつり及び他で発表する。	大会講室	毎週金曜	19:30 ~ 22:00
	宮野音楽同好会	音楽を楽しむ。楽器演奏	研修室1	毎月第1・3金曜	19:00 ~ 22:00
	山口マンドリンアンサンブル	年1回の定期演奏会に向けて練習	研修室1	毎週土曜	13:00 ~ 17:00
語学	英会話	英会話学習	研修室1	毎週水曜	13:00 ~ 15:00
文学・文芸	宮野読書会	選した本を読み込んで合評を行う	研修室2	毎月第2火曜	13:00 ~ 17:00
	図書ボランティア	図書室の整美、購入図書の選定、みやのまつり	研修室2	毎月第2水曜	9:30 ~ 13:00
手芸	ふしぎな花クラブ	手芸	研修室1	毎月第2・4火曜	9:00 ~ 12:30
娯楽	宮野囲碁同好会	碁会及び囲碁大会	研修室2	毎週日曜	8:30 ~ 16:00
コンピュータ	宮野パソコンクラブ	パソコン・スマホ操作の相互啓発を通じて実生活向上を計ると共に地域の交流を推進する。	研修室1	毎月第1・3月曜 ※1月は第2・3月曜	13:00 ~ 16:00

※詳しい内容を知りたい場合や、入会を希望されたい場合は各サークルの活動日に見学をされ、代表者にご相談ください。

「宮野財産区議会議員一般選挙」について



旧宮野村有林の財産管理を行っている宮野財産区には、その管理・運営に関する議決機関として宮野財産区議会が設置されています。現在の任期が、令和5年5月17日に満了することから、宮野財産区議会議員一般選挙を、次のとおり行います。

【投票日時】 **4月23日(日)** 7時~20時
【投票できる方】
平成17年4月24日までに生まれた方で、1月17日以前から引き続き本市の住民基本台帳に登録されており、宮野地域に住所を有する方
【投票所入場券】
封書で世帯ごとに郵送します。入場券は一人1枚ですので、各自投票所に持参してください。投票所入場券を忘れた場合や、紛失された場合、または何らかの事情で届かなかった場合でも、「投票できる方」の要件を満たし、選挙人名簿に登録されている方であれば投票できますので、投票所の係員に申し出てください。

【投票所】
投票所は、お届けする入場券で必ずご確認ください。
【期日前投票】
○期間 **4月19日(水)~4月22日(土)**
○時間 8時30分~20時
○場所 宮野地域交流センター大会講室
【開票】
4月23日(日)21時から宮野地域交流センターで行います。
【問い合わせ】
市選挙管理委員会事務局 (Tel.083-934-2877)

※無投票となった場合は、市ウェブサイトにてお知らせします。また、入場券は郵送いたしません。

パソコン講座のご案内

—スクラップブックを作りましょう—

ワードでお絵かき。絵日記のようなスクラップブックをワードの図面を使って描きます。皆さまのご参加をお待ちしています。お気軽にご参加ください。



【日 時】 **4月10日(月)**
28日(金) (全2回)
いずれも13時~15時
【場 所】 宮野地域交流センター2階 多目的室1
【定 員】 12名(定員になり次第〆切)
【参加費】 2,000円
【持参品】 お持ちのパソコンをご持参ください。
パソコンの貸与についてはご相談ください。
【申し込み】 宮野地域交流センター (Tel.083-928-0250)

宮野地区人権学習推進協議会からのお知らせ

人権についての理解をより深めていただくため、このたび人権図書7冊を購入しました。
小説、コミック、エッセイと幅広く取り揃え、図書室において貸出しを行っておりますので、ぜひ一読ください。(水谷 緑『私だけ年を取っているみたいだ。ヤングケアラーの再生日記』文芸春秋、岩村太郎『10歳の君に贈る、心を強くする26の言葉: 哲学者から学ぶ生きるヒント』えほんの杜、他)

「みやのサロン宮野こいのクラブ」

4月の活動は中止いたします。
ご理解の程、よろしくお願いたします。

